

超值全彩
白金版
29.80



人 一 生 要 做 的 2 0 2 件 事

人一生要做的 202件事

该说的话要说，该做的事要做；体验该体验的，经历该经历的；有梦想就要义无反顾——有些事现在不做，一辈子都不会做了。



桑 楚 主编



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.



人一生要做的 202 件事

桑楚 / 主编

图书在版编目 (CIP) 数据

人一生要做的202件事 / 桑楚主编. — 北京: 北京联合出版公司, 2015.9
ISBN 978-7-5502-5802-0

I. ①人… II. ①桑… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ①B848.4-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第167931号

人一生要做的202件事

主 编: 桑 楚

责任编辑: 夏应鹏

封面设计: 韩立强

责任校对: 于海娣

美术编辑: 张 诚

图片提供: 东方IC

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83号楼9层 100088)

北京市松源印刷有限公司 新华书店经销

字数 327 千字 720毫米 × 1020毫米 1/16 27印张

2015年9月第1版 2015年9月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-5802-0

定价: 29.80元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: (010) 58815825



前言

preface

人生是一场现场直播，没有彩排的机会，没有时光机器，也没有后悔药。该说的话要说，该做的事要做，该回报的亲情要义无反顾地回报。不要等到累得无力去寻找自己的生活时，只好放弃自己曾经想要的；不要等到自己疲惫得再也爬不动时，才想起某件一直该做的事情还没有做……

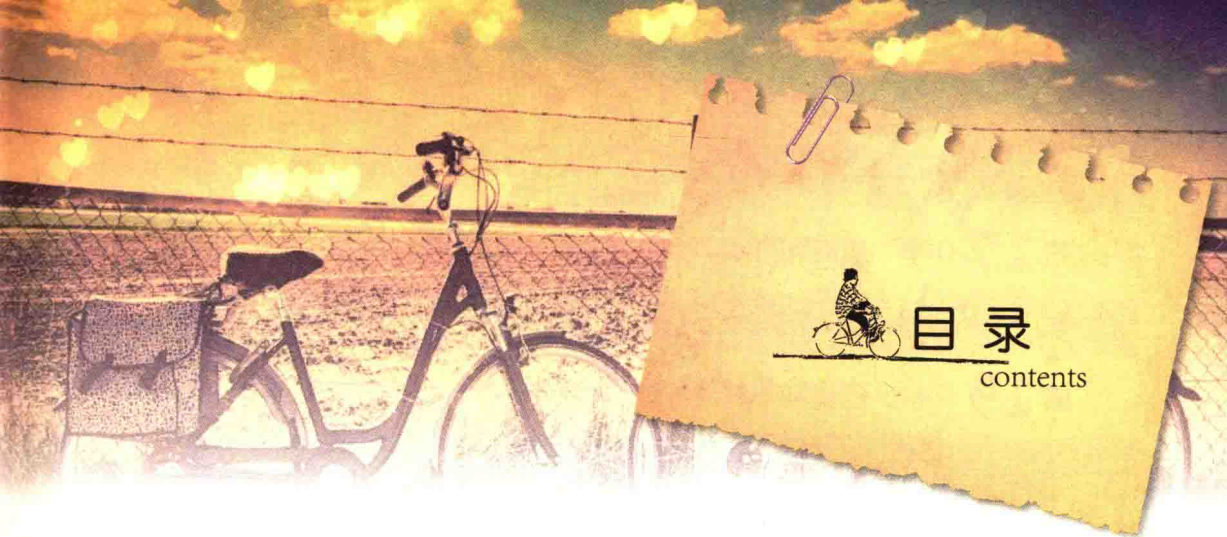
我们每个人都想拥有一个完美的人生，希望能把一切做到最好。然而，结果却不一定能尽如人意。人生在世，总会有一些事情让人追悔莫及、扼腕叹息，让人深感遗憾。机遇的错失、亲人的远去、朋友的别离、恋爱的失意、工作的误差、追逐的失败、克制的缺失、坚持的放弃、实施中的不可预见、想当然中的意外等，都会让你感受到生活的不美满并品尝到遗憾的味道——只是错过一点点，人生的轨迹从此改变；只是做错一点点，也许一辈子都无法弥补。那些遗憾，不时侵扰着我们的内心，影响着我们的生活。

人生不过百年，让生命背负太多的遗憾实在是一件很沉重的事情。对于生命来说，没有遗憾或者遗憾很少的人生才是真正的人生。如何在有限的生命里活得精彩？如何让生活不留遗憾？鉴于此，我们编辑出版了《人一生要做的202件事》，给你动

力和勇气开始全新的生活。

本书将人一生要做的 202 件事汇集成书，让你从这些亲切而又熟悉、温暖而又动人的画面中，感受到一股向上的力量，学会享受亲情、友情、爱情的美好，享受树木、花朵、云霞、溪流、瀑布以及大自然的无穷乐趣，享受艺术、旅行、阅读等精神上的补给。

人生在世，你唯一真正的责任就是让你的生命圆满。体验该体验的，经历该经历的，探索你迷惑的，一样也不要落下。趁现在一切都还来得及，开始你想做而未做的事情吧：改变一下房间里的摆设；学习一种乐器；涉猎自己感兴趣的知识领域；举办一次派对；参加慈善活动，传递爱心；利用零碎时间做简单运动……读完本书，你会感觉自己的人生一下子有了方向，你的生命也可能因这本书而改变。



目录

contents

第 1 件事 往瓶子里塞一张小字条 / 2

第 2 件事 在电梯上逆行 / 4

第 3 件事 折一只纸鹤 / 6

第 4 件事 学习如何辨别他人是否喜欢你 / 8

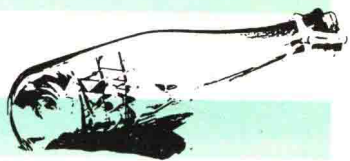
第 5 件事 写一本梦的日记 / 10

第 6 件事 学会击剑 / 12

第 7 件事 触摸你不喜欢或害怕的生物 / 14

第 8 件事 随时准备好出名 / 16

第 9 件事 学会一种乐器 / 18



第 10 件事 将电脑游戏进行到底 / 20

第 11 件事 化解尴尬时刻 / 22

第 12 件事 写下遗嘱，去世后捐献有用的器官 / 24

第 13 件事 让你的学校创造一项世界纪录 / 26

第 14 件事 画一幅足以挂上墙画 / 28

第 15 件事 学习吹口哨（或制造其他响声） / 30

第 16 件事 徒手捉鱼 / 32

第 17 件事 放屁和打嗝 / 34

第 18 件事 用录像表达说不出的爱 / 36

第 19 件事 到现场观看世界杯 / 38

第 20 件事 表演一出戏剧 / 40

第 21 件事 制作一件 T 恤 / 42

第 22 件事 彻夜不眠 / 44

第 23 件事 创一次业，无论成功与否 / 46

第 24 件事 睡一整天 / 48

第 25 件事 发明一种密码 / 50

第 26 件事 学习纸牌魔术 / 52

第 27 件事 从种子开始种起 / 54

第 28 件事 结识一个忘年交 / 56

第 29 件事 开始收集某种东西 / 58

第 30 件事 做一名环保卫士 / 60

第 31 件事 倒转时间 / 62

第 32 件事 学着在派对上表演拿手好戏 / 64

第 33 件事 登上一座山的最高峰 / 66

第 34 件事 制作一分钟电影 / 68

第 35 件事 学习手工创意课程 / 70

第 36 件事 举办一次派对 / 72

第 37 件事 游览风景名胜 / 74

第 38 件事 学习烘焙蛋糕 / 76

第 39 件事 埋藏宝藏，留张地图让朋友们去寻找 / 78

第 40 件事 学着如何让他人说出心里话 / 80

第 41 件事 定期做心理体检 / 82

第 42 件事 建立自己的微博 / 84

第 43 件事 为一只曲子写歌词 / 86

第 44 件事 制作一粒时间胶囊 / 88

第 45 件事 发现自己天才的一面 / 90

第 46 件事 用植物“改造”家庭布局 / 92

第 47 件事 照顾一只动物 / 94

第 48 件事 尝试吃那些难吃而有益健康的食物 / 96

第 49 件事 愚人节愚弄一下某人 / 98

第 50 件事 做些慈善的事 / 100

第 51 件事 教爷爷奶奶一些新鲜玩意儿 / 102

第 52 件事 发明一款新游戏 / 104

第 53 件事 尽可能快地跑 / 106

第 54 件事 做一枚徽章 / 108

第 55 件事 观看一些精彩影片 / 110

第 56 件事 阅读一些优秀书籍 / 112

第 57 件事 参观展览会 / 114

第 58 件事 假装生病 / 116

第 59 件事 节省一个月的零用钱，然后一次性花掉 / 118

第 60 件事 学习游泳 / 120

第 61 件事 在弱项上取得成功 / 122

第 62 件事 做个胆大的人 / 124

第 63 件事 开创一股新潮流 / 126

第 64 件事 了解谁是你的朋友 / 128

第 65 件事 种一棵树，长大后爬上去 / 130

第 66 件事 创立乐队 / 132

第 67 件事 去博物馆 / 134

第 68 件事 在后花园露营 / 136

第 69 件事 学着一星期不碰你喜爱的东西 / 138

第 70 件事 加入一个俱乐部 / 140

第 71 件事 做一顿饭 / 142

第 72 件事 列出父母说等你长大了会告诉你答案的事情 / 144

第 73 件事 改造你的自行车、滑板 / 146

第 74 件事 学习同时玩三个球 / 148

第 75 件事 打场快乐的雪仗 / 150

第 76 件事 建造极品沙塔，尽享阳光乐趣 / 152

第 77 件事 参与文化沙龙 / 154

第 78 件事 参加电视节目 / 156

第 79 件事 在公共场所制造话题 / 158

第 80 件事 在其他国家过圣诞节 / 160

第 81 件事 无须要求，主动帮忙 / 162

第 82 件事 看偶像现场演出 / 164

第 83 件事 与好朋友共度良宵 / 166

第 84 件事 当一回“间谍” / 168

第 85 件事 观察一只蝌蚪长成青蛙 / 170

第 86 件事 学习用外语讲日常短语 / 172

第 87 件事 制作自己的贺卡 / 174

第 88 件事 学会在健康的时刻，吃健康的食物 / 176

第 89 件事 在跳蚤市场摆摊 / 178

第 90 件事 建造一座因纽特人冰屋 / 180

第 91 件事 创立自己的社团 / 182

第 92 件事 探寻你的家庭族谱 / 184

第 93 件事 学习打水漂 / 186

第 94 件事 染发 / 188

第 95 件事 观赏野生动物 / 190

第 96 件事 写个故事发表 / 192

第 97 件事 在观众面前放声高歌 / 194

第 98 件事 定期为自己写小传 / 196

第 99 件事 学习使用生僻词，并将它应用到谈话中 / 198

第**100**件事 “嫁祸”别人 / 200

第**101**件事 学点功夫，保护自己 / 202

第**102**件事 看着地图，从A地走到B地 / 204

第**103**件事 给你的恋人送一张情人节贺卡 / 206

第**104**件事 在花园里拥有一块自己的地 / 208

第**105**件事 创建自己的网站 / 210

第**106**件事 使自己的名字被印刷出来 / 212

第**107**件事 调制一款与众不同的奶昔 / 214

第**108**件事 把硬币粘在地上 / 216

第**109**件事 给自己催眠一次，获得精神的享受 / 218

第**110**件事 学习拍摄优质照片 / 220

第**111**件事 学会驾驶 / 222

第**112**件事 做一个星期的素食者 / 224

第**113**件事 遇见某个名人 / 226

第**114**件事 决定长大后要做什么 / 228

第**115**件事 写一本畅销书 / 230

第**116**件事 与它们一起游泳 / 232

第**117**件事 获得奖项、奖杯或奖金 / 234

第**118**件事 拥有一个美好的信仰 / 236

第**119**件事 发现一样新事物 / 238

第**120**件事 趁父母不在时，在家里冒险举办一次聚会 / 240

第 **121** 件事 实现童年梦想 / 242

第 **122** 件事 加入“涂鸦一族” / 244

第 **123** 件事 狂追龙卷风 / 246

第 **124** 件事 展出你的一幅画 / 248

第 **125** 件事 邂逅那个和你同名的他 / 250

第 **126** 件事 乘坐世界上顶级的过山车 / 252

第 **127** 件事 游说当地政府官员 / 254

第 **128** 件事 载入吉尼斯世界记录 / 256

第 **129** 件事 和爱人去西藏，感悟天地间的美丽 / 258

第 **130** 件事 拥有一项无意义的收藏 / 262

第 **131** 件事 精通扑克牌 / 264

第 **132** 件事 做一个被试者 / 266

第 **133** 件事 乘坐热气球升空 / 268

第 **134** 件事 观看航天飞船发射 / 270

第 **135** 件事 捕捉精彩瞬间，拍张获奖照片 / 272

第 **136** 件事 蹦 极 / 274

第 **137** 件事 亲眼目睹火山爆发 / 276

第 **138** 件事 高空跳伞 / 278

第 **139** 件事 邂逅偶像 / 280

第 **140** 件事 参加婚礼，见证美丽爱情 / 282

第 **141** 件事 在五星级酒店里住最好的套房 / 284

第**142**件事 体验失重 / 286

第**143**件事 观赏北极光 / 288

第**144**件事 一杆进洞 / 290

第**145**件事 调制鸡尾酒 / 292

第**146**件事 在你喜欢的电视节目中扮演角色 / 294

第**147**件事 周游列国 / 296

第**148**件事 不用火柴生火 / 298

第**149**件事 做一个咒骂盒子 / 300

第**150**件事 做一份自我弱点调查问卷 / 302

第**151**件事 赛狗 / 304

第**152**件事 免费升舱 / 306

第**153**件事 和你的前男（女）友成为朋友 / 308

第**154**件事 往地图上掷飞镖并去飞镖射中的地方旅行 / 310

第**155**件事 参加电影首映式 / 312

第**156**件事 水肺潜水 / 314

第**157**件事 挤牛奶 / 316

第**158**件事 观看日食和月食 / 318

第**159**件事 试着给朋友做一次红娘 / 320

第**160**件事 在星光大道的铜制星星上留下你的名字 / 322

第**161**件事 阅读最伟大的书籍 / 324

第**162**件事 完成一次跨越美国东西海岸的公路旅行 / 326

第 **163** 件事 至少进行一次你负担不起的大宗购物 / 328

第 **164** 件事 记下制胜球 / 得分机会 / 投篮 / 330

第 **165** 件事 做一回花式派对的不请自来者 / 332

第 **166** 件事 观赏最伟大的电影 / 334

第 **167** 件事 在你喜欢的地方生活 / 336

第 **168** 件事 离开你所厌恶的工作 / 338

第 **169** 件事 搞个善意恶作剧，但又免遭报复 / 340

第 **170** 件事 登上国家级报纸的头版头条 / 342

第 **171** 件事 以极速驾驶汽车 / 344

第 **172** 件事 在酒馆或酒吧里大喊“酒水我买单” / 346

第 **173** 件事 游览…… / 348

第 **174** 件事 救人一命 / 350

第 **175** 件事 学会用多种语言说…… / 352

第 **176** 件事 赢点什么 / 354

第 **177** 件事 拥有足够的财富来完成所有要做的事 / 356

第 **178** 件事 学会驾驶飞机 / 358

第 **179** 件事 体验双人瑜伽的时尚和浪漫 / 360

第 **180** 件事 搞个发明 / 362

第 **181** 件事 学习天文并夜观星空 / 364

第 **182** 件事 品尝葡萄酒 / 366

第 **183** 件事 应征征婚广告 / 368

第**184**件事 被酒馆或酒吧禁止入内 / 370

第**185**件事 建造自己的房子 / 372

第**186**件事 在易趣网上卖“垃圾”赚钱 / 374

第**187**件事 参加马拉松赛跑 / 376

第**188**件事 克服恐惧 / 378

第**189**件事 举办非比寻常的婚礼 / 380

第**190**件事 亲自泡茶 / 382

第**191**件事 扔掉方便面 / 384

第**192**件事 加入 16 英里高空俱乐部 / 386

第**193**件事 推广一个非主流网站 / 388

第**194**件事 拥有一件昂贵的艺术品 / 390

第**195**件事 完成“垄断局”游戏中的酒吧穿梭之旅 / 392

第**196**件事 拥有以你的名字来命名的一样东西 / 394

第**197**件事 成为电影临时演员 / 396

第**198**件事 开货车旅游过日子 / 398

第**199**件事 坦白 / 400

第**200**件事 活到 100 岁 / 402

第**201**件事 延续你的基因库 / 404

第**202**件事 去美术馆，在最喜欢的作品前驻足 / 406





人一生要做的
202 件事

Go!



第1件事

往瓶子里塞一张小字条

把一个塞有小字条的瓶子扔到大海里是一种传统的 SOS 求救方法。不过这也是与身居远方的人们进行联系的一种非常有意思的方法。只有依靠自然与机遇的力量，你的字条才可能到达远方的那个人那儿。耐心点儿，这个漂流瓶也许要花上几年时间才会被发现！

装瓶

△在小字条开头写上诸如此类的话：“祝贺你发现了瓶子里的字条。请发个邮件告诉我你是谁，在哪儿发现了这个瓶子。”接着介绍一下自己，包括你的名字、居住的国家以及邮箱地址。不要忘了写上日期哦！

写小字条时用上你所懂得的尽可能多的不同国家的语言。

△在瓶子里放一件小小的礼物，送给发现它的人。可以是手表、哨子之类，万一你的瓶子被一个困在荒岛上的人捡到，就会大有帮助了；也可以是代表了你或者你是哪里人的那类物品。瓶子里还要附上一个请求，希望捡到它的人重新封上瓶子并掷回大海，以期待下一个人去发现它。

△或者呢，以这样的句子开头：“救命！我被搁浅在一个荒岛上了。”编一个关于你是怎样到达这儿，到这儿多久了，以及如何存活下来的小故事。不过这样做有个麻烦，就是你永远也不知道你的瓶子是否会被发现。

△牢牢地封住瓶口。你不希望里面的小字条被弄坏吧？

△假如到不了海边，也可以将瓶子丢入河里。

宇宙中的“瓶中信”：1977年，“旅行者”号宇宙飞船发射升空，携带了一张代表着地球上生命的图像、语言和声音的金色磁盘。该宇宙飞船于2003年飞出我们的太阳系，至今没有收到任何回音！